

**L'energia è scarsa.**

**Non sprechiamola.**

# 5 raccomandazioni per risparmiare in casa



## Spegnere la macchina del caffè:

gli apparecchi in standby consumano molta elettricità. Dopo l'utilizzo, spegneteli del tutto.

## Non coprire i radiatori:

l'aria calda deve poter circolare senza ostacoli. Assicuratevi che i radiatori siano sgombri da mobili o tendaggi.

## Spegnere sempre la luce:

assicuratevi che nei locali non utilizzati le luci siano spente.

## Cucinare a coperchio chiuso:

durante la cottura, gran parte dell'energia va dispersa. Coprire la pentola con un coperchio aiuta a trattenerla – oltre che a far cuocere il cibo più velocemente.

## Arieggiare a fondo:

arieggiando con le finestre costantemente aperte a ribalta nella stagione di riscaldamento si disperde molto calore all'esterno. Spalancate tutte le finestre da 5 a 10 minuti tre volte al giorno per una ventilazione d'urto salvaenergia.

Altre raccomandazioni e informazioni sulla situazione energetica in Svizzera al sito

**[zero-spreco.ch](http://zero-spreco.ch)**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'ambiente, dei trasporti,  
dell'energia e delle comunicazioni DATEC

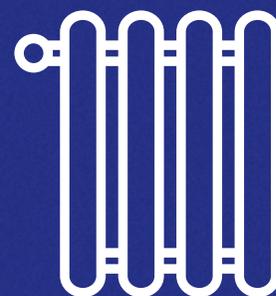
Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR



**L'energia è scarsa.**

**Non sprechiamola.**

# 5 raccomandazioni per risparmiare sul riscaldamento



## Ridurre la temperatura ambiente:

assicuratevi che la temperatura nei locali non superi i 20° C.

## Montare una valvola termostatica:

le valvole termostatiche sui termosifoni mantengono automaticamente la temperatura ambiente al livello desiderato, aiutandovi a risparmiare fino al 20% di energia.

## Arieggiare a fondo:

arieggiando con le finestre costantemente aperte a ribalta nella stagione di riscaldamento si disperde molto calore all'esterno. Spalancate tutte le finestre da 5 a 10 minuti tre volte al giorno per una ventilazione d'urto salvaenergia.

## Non coprire i radiatori:

l'aria calda deve poter circolare senza ostacoli. Assicuratevi che i radiatori siano sgombri da mobili o tendaggi.

## Sfiatare l'impianto di riscaldamento:

assicuratevi un buon clima ambiente risparmiando fino al 15% dell'energia per riscaldare. Prima che inizi la stagione di riscaldamento, sfiatate il vostro impianto.

Altre raccomandazioni e  
informazioni sulla situazione  
energetica in Svizzera al sito  
**[zero-spreco.ch](https://www.zero-spreco.ch)**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'ambiente, dei trasporti,  
dell'energia e delle comunicazioni DATEC

Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR



**L'energia è scarsa.**

**Non sprechiamola.**

# 5 raccomandazioni per risparmiare acqua calda



## Doccia anziché bagno:

facendo una doccia veloce evitate di consumare tanta acqua calda. Una temperatura dell'acqua intorno ai 37°C è l'ideale per coccolare il corpo e risparmiare energia.

## Far bollire la giusta quantità di acqua:

portare l'acqua a ebollizione richiede molta energia. Pensate sempre in anticipo a quanta acqua calda vi serve veramente.

## Bollitore invece della pentola:

il 30% di energia in meno: è il risparmio di energia ottenuto scaldando l'acqua con un bollitore anziché con pentola e coperchio.

## Lavaggi a basse temperature:

lavate i vostri capi alla temperatura più bassa possibile e selezionate i programmi eco.

## Installare miscelatori a risparmio idrico:

in cucina e in bagno, utilizzate rubinetti e soffioni doccia della classe di efficienza A. I moderni regolatori di flusso sono facili da avvitare al posto dei vecchi rompigitto e consentono di risparmiare fino al 50% di acqua.

Altre raccomandazioni e informazioni sulla situazione energetica in Svizzera al sito [zero-spreco.ch](https://zero-spreco.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'ambiente, dei trasporti,  
dell'energia e delle comunicazioni DATEC

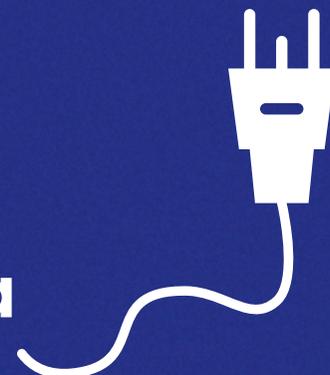
Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR



**L'energia è scarsa.**

**Non sprechiamola.**

# 5 raccomandazioni per risparmiare sull'elettricità



## Pieno carico:

lavastoviglie, lavatrici o asciugabiancheria riempite a metà consumano la stessa energia di quando sono piene. Avviate l'apparecchio solo a pieno carico, ma senza sovraccaricarlo. Selezionate il programma eco.

## Non preriscaldare il forno:

senza preriscaldamento risparmiate un buon 20% di energia.

## Utilizzare la tecnologia LED:

le tradizionali lampade alogene consumano molta più elettricità rispetto alle moderne versioni a LED. Equipaggiate la vostra abitazione con sorgenti luminose a LED e risparmiate energia semplicemente premendo un interruttore.

## Non impostare temperature troppo basse:

la temperatura del frigorifero o del congelatore è spesso troppo bassa. Regolate il frigo a 7°C e il congelatore a -18°C.

## Utilizzare ciabatte dotate di interruttore:

non lasciate gli apparecchi elettrici in modalità sleep o standby, ma spegneteli completamente – con una ciabatta o un interruttore di rete è un gioco da ragazzi. Basta un clic per risparmiare energia scollegando più dispositivi contemporaneamente.

Altre raccomandazioni e informazioni sulla situazione energetica in Svizzera al sito [zero-spreco.ch](https://zero-spreco.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'ambiente, dei trasporti,  
dell'energia e delle comunicazioni DATEC

Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR

